



CÂMARA MUNICIPAL DE VALINHOS

ESTADO DE SÃO PAULO

C.M.V.
Proc. Nº 3331, 13
Fls. 02
Resp.

MOÇÃO N.º 248 /2013

Senhor Presidente,
Nobres Companheiros.

Os Vereadores Edson Batista e João Moysés Abujadi requerem, nos termos regimentais, à apreciação e aprovação do nobre Plenário a presente Moção de Apelo à **Secretaria da Saude da cidade de Valinhos/SP**, para que dêem especial atenção e agilização na ampliação da aplicação da **ginástica Chinesa Lian Gong** e do ensino da **auto massagem** nos possíveis pontos atendimentos de saúde do município.

JUSTIFICATIVA:

O Lian Gong é uma modalidade de ginástica chinesa feita através de três series de exercícios terapêuticos bem definidos para tratar sintomas e auxiliar no tratamento das dores no corpo e doenças crônicas. É eficaz também no tratamento de outros quadros, como ansiedade, depressão, hipertensão e diabetes. É baseado nos princípios milenares da Medicina Tradicional Chinesa, das Artes Corporais e da Medicina moderna. O Lian Gong foi criado pelo medico ortopedista Doutor Zhuang Yuen Min, na China.

O ideograma Lian Gong significa "trabalho persistente e prolongado de forjar o corpo com o objetivo de transformá-lo de fraco para forte e de doente para saudável".

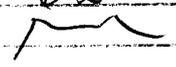
Os exercícios são conjuntos de movimentos simples que podem ser executados passo a passo; os iniciantes podem praticá-la na medida de sua capacidade física e severidade de sua doença, e selecioná-los, com indicação terapêutica específica para sua doença ou mesmo o conjunto completo com todas as series.

A prática regular fortalece a saúde, consolida e potencializa o efeito terapêutico, encurta o tempo de tratamento e previne recaída: para os sedentários, equilibra o movimento e o repouso, preserva o funcionamento do organismo e previne doenças.



CÂMARA MUNICIPAL DE VALINHOS

ESTADO DE SÃO PAULO

C.M.V.
Proc. Nº 3331/13
Fls. 02
Resp. 

O Lian Gong não inibe e nem ridiculariza os praticantes, respeita o limite de cada um, resgata a consciência corporal e, principalmente, resgata os valores de auto-estima do ser humano.

Importante também, a **AUTO TUI-NA**:- *Zhuang Jian Shen* - Massagem usando manipulações simples como empurrar, agarrar, rolar, amassar, esfregar e fazer leves percussões, com as próprias mãos, em certos pontos ou em certas áreas especiais da superfície do corpo, com o propósito de cuidados de saúde, preservação da saúde e autoterapia de doenças, é chamada "auto-massagem".

Auto-massagem para cuidados com a saúde ou preservação da mesma é chamada "massagem de auto-cuidado com a saúde", a que é para autoterapia de doenças é chamada "massagem de auto-tratamento" ou "terapia de auto-massagem".

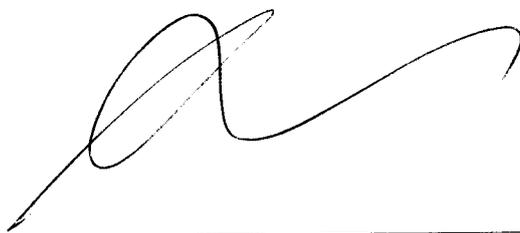
Como um componente importante da massagem chinesa, a auto-massagem atua como um remédio, por meio do estímulo obtido pela manipulação da própria pessoa, ativando meridianos, pontos, o Qi e o sistema sanguíneo e relaxando os tecidos moles.

Entretanto, o processo de manipulação em si mesmo é, na realidade, um exercício ativo. Conforme a pessoa seleciona os meridianos, pontos e áreas apropriados, baseada em suas condições individuais, e pratica a auto-massagem de forma séria, persistente, ordenada e passo a passo, podemos ter certeza de que alcançará resultados satisfatórios.

A auto-massagem pode ser realizada na posição sentada, de pé ou deitada, dependendo das condições do indivíduo. **É praticada usualmente duas vezes ao dia, de manhã e à tarde, 20-30 minutos de cada vez.**

No estágio inicial da auto-massagem, pode ocorrer, após a mesma, fadiga geral e, especialmente, dores agudas na mão que manipula. Este é um fenômeno normal que ocorre somente por inadaptabilidade da força física da pessoa para este tipo de exercício. O desconforto deve desaparecer, naturalmente, conforme a pessoa persevera na realização da auto-massagem, que é chamada "auto-exercício" de preservação da saúde e proteção na Medicina Tradicional Chinesa, e ela se tornará hábil na manipulação, poderosa na sua força e realizadora de seus intentos.

Com o treinamento, a pessoa passará a sentir um agradável calor generalizado, o coração aliviado e uma sensação de alegria após a auto-





CÂMARA MUNICIPAL DE VALINHOS

ESTADO DE SÃO PAULO

C.M.V.
Proc. Nº 3331 / 13
Fls. 03

massagem. Além do mais, ela pode, após alguns auto-exercícios, selecionar pontos e certas partes do corpo para serem trabalhados.

Completando, auto-massagem é freqüentemente realizada em combinação com o Lian Gong, com o qual apresenta um sinergismo. Isto traz, usualmente, um efeito complementar. Observa-se que também a dor crônica é uma forte causa das filas de espera que se apresenta nos ambulatórios de ortopedia, fisioterapia e ambulatório de saúde mental, mediante tal quadro epidemiológico e com resultados insatisfatórios para o tratamento de dores crônicas com causas mais freqüentes relacionadas às posturas e sobrecargas e entendendo ser as práticas corporais uma grande aliada no tratamento desencadeamos a prática da atividade física corporal a princípio, com a ginástica Chinesa Lian Gong.

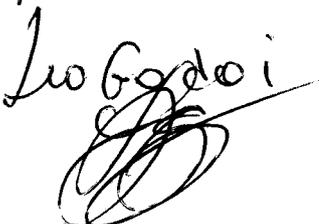
Sabemos que as causas mais freqüentes e tais transtornos estão relacionados ao sedentarismo, a postura viciosa e/ou inadequadas e à sobrecarga (decorrente de excesso de peso, de maneira inadequada de carregar objeto ou realizar atividades).

Assim sendo, nos dignamos à apresentar a propositura objeto.

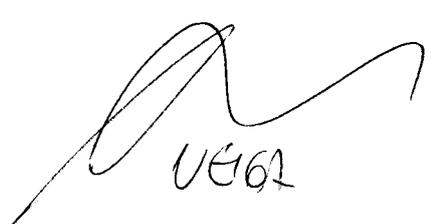
Valinhos aos 30 de Setembro de 2013.


Edson Batista
Vereador


João Moysés Abujadi
Vereador


Leo Godói




UE62